

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 25,811人
前月比-7人
前年比-356人
●男性 12,213人
●女性 13,598人
転入 75人・転出 71人
出生 19人・死亡 30人
●世帯 11,185世帯
前月比+16世帯
前年比+55世帯
※平成20年11月末現在(住民基本台帳人口)



お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長
〒電はひかえさせていただきます

Tax おさめて安心 (税の納期限)

●国民健康保険税 [7期] 1月30日 納期限です

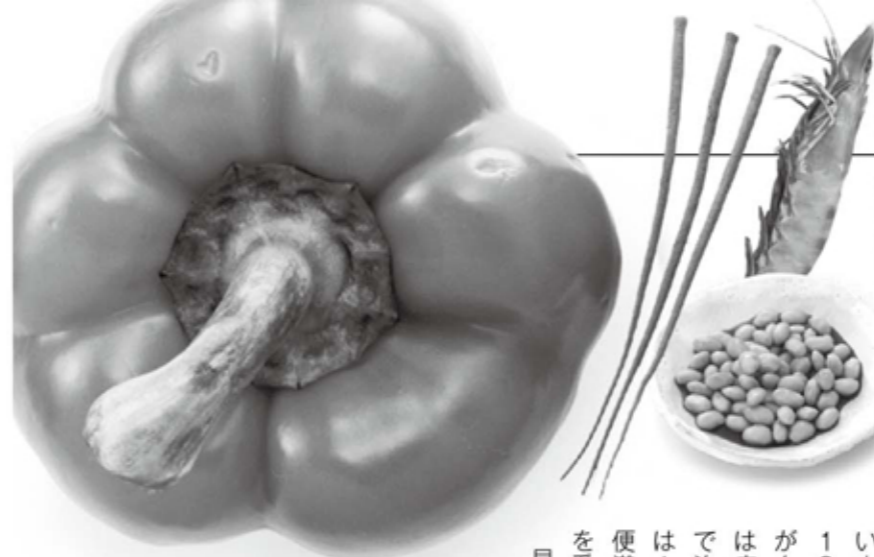
Event テクホー-net (近隣の催し)

- 【川崎町】第11回 小さな森のコンサート
1月11日 日 18時～
(川崎町勤労青少年ホーム)
井上愛(川崎町出身)、レイカシスターズ、K-Style ピアノ五重奏団が出演。入場無料。
主催:川崎町夢づくりまちづくり委員会
☎川崎町企画情報課 ☎72-3000
- 【田川市】障害者差別を考えよう「手をつなぐつどい」
1月17日 日 14時～16時
(田川市民会館 講堂) 参加費:一般 500円
啓発紙芝居、インソンスWLC(森山資典さん、猪俣浩介さん)による人権コンサートなど。
☎田川市手をつなぐ会(牛島) ☎44-0394
- 【童謡・唱歌を歌う会】コンサート
1月25日 日 13時～(田川市民会館 講堂)
伊田小学校音楽同好会、大正琴同好会などが贈る心あたたまるコンサート。入場無料。
☎田川市生涯学習課 ☎44-5110
- 【大任町】第19回 花としじみの里おおとうマラソン
開催日:4月5日 日 申込期限:2月27日 日
(大任レインボーホール) 雨天決行
毎年千人以上の参加があるマラソン。コースとなる町道大任中央線には桜が咲き誇り、ランナーをあたたく迎えます。会場では豪華景品が当たる抽選会などが行われます。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
☎大任町役場 マラソン事務局 ☎63-3000

Medical health

保健の掲示板
1月16日から2月15日までの保健事業日程

- 1月20日 ㊦【ポリオ(小児マヒ)予防接種】
3～18か月児を対象(7歳5か月まで接種可)
[会場] 方城保健センター [受付] 13:20～14:20
 - 1月21日 ㊦【4～5か月児健診】
4～5か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
 - 1月21日 ㊦【乳幼児相談】
2か月児と、身体計測や育児相談などの希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30～15:00
 - 1月23日 ㊦【もぐもぐ教室(要予約)】
4～10か月児を対象にした離乳食教室
[会場] コスモス保健センター [受付] 10:00～12:00
 - 1月28日 ㊦【1歳6か月児健診】
1歳6か月～1歳7か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
 - 2月3日 ㊦【ポリオ(小児マヒ)予防接種】
3～18か月児を対象(7歳5か月まで接種可)
[会場] 方城保健センター [受付] 13:20～14:20
 - 2月4日 ㊦【3歳児健診】
3歳～3歳1か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
 - 2月13日 ㊦【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30～15:30
- ※金田地区・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センター(☎28-9500)までお気軽にお問い合わせください。各保健センターなどで、ご希望に応じた予約制の健康相談を実施いたします。
- コスモス健診センターでの個別健診の申し込み受付中
コスモス健診センターで個別健診を実施しています。受診希望日の2週間前までに、コスモス健診センター(☎28-5512)まで、電話または広報4月号のはがきでお申し込みください。
健診日:1月末までの 月～金 (祝日は除きます)
- 国民健康保険の加入者は、健診受診の際、5月に送付した「特定健康診査受診券(→)」が必要です。なくしたなどで手元がない人は、住民課保険係(☎22-7761)までご連絡ください。
- ☎ コスモス保健センター ☎28-9500



不溶性食物繊維

水分を吸着保持し、腸内の有害物質を体外に排出するはたらきがあります。便の容積を増して排便を促進するため、便秘の予防や改善に役立ちます。種類と食品として、セルロース▶りんご、大豆、ごぼう、穀物。ペクチン▶未熟な果物、野菜。キチン▶えび、かにの殻。イヌリン▶ごぼう、などがあげられます。

早期発見で完治させる
大腸がん検診のススメ

早期がんはポリプ(腺腫)から発生するものと正常の粘膜から発生するものがあると言われてます。早期がんで発見すれば100%近く完治します。進行がんで検診で発見されたものは病巣を切除できれば高い確率で治ります。早期発見のためには大腸がん検診を毎年受診し、便潜血反応が陽性なら精密検査を受けることが大切です。

早期の大腸がんは、自覚症状がないのが大部分。しかし、がんの表面から眼に見えない微量の血液が便に混ざることから、これを検出してがんを発見します。便潜血検査はヒトヘモグロビンのみ反応し、食べ物の左右されませんので、1回の検査でも陽性が出れば精密検査を受けま

脂肪のとりすぎをひかえ
食物繊維を積極的に摂取

脂肪のとりすぎをひかえ、食物繊維を積極的に摂取しよう。その場合、指診、内視鏡検査、レントゲン検査などで診断します。早期がんが発見されれば内視鏡の切除や外科療法によって完全に治すことができます。

大腸がんは欧米諸国に多くみられ、近年日本でも食生活習慣の変化により、タンパク質や脂肪の摂取量が多くなってきたため、大腸がんが増加し続けています。脂肪を多量にとると胆汁酸代謝の異常が起り、そのため、がんの 프로모ーター(促進因子)が増し、がんが発生しやすくなります。



気になる症状があれば
早めの受診を

大腸がんが最も多く発生するのは直腸とS状結腸で70%、大腸下部に集中しています。「便に血が混じっているのがわかってきたけど、痔出血と勘違いして放置し、手遅れになった」というケースをよく耳にします。「血便」「便秘や下痢のくり返し」「腹痛」「腹部が張った感じ」「貧血」などがあれば早めに受診しましょう。

それに対し、繊維分が多く含まれる食物は、大腸がんの発生を少なくするといわれています。大腸がんを防ぐには、脂肪などのカロリーをとりすぎないこと、繊維分の多い食物を十分にとることが大切です。

水溶性食物繊維

粘性があり、保水性が高く、大腸内で微生物が分解します。糖分の吸収速度をゆるやかにし、食後血糖値の急増を抑えるため、糖尿病の予防や改善に役立ちます。種類と食品として、ペクチン▶熟した果物、かぼちゃ、キャベツ、じゃがいも。ガム質▶豆、大麦、オーツ麦。ヘミセルロース▶海藻類、などがあげられます。



日本人の死因の第1位であるがん。なかでも女性の1位が「大腸がん」です。男性も「肺」「胃」に次いで3位。男女共に年々増加中の「大腸がんから大切なあなたの身を守るために」「早期発見」「食生活習慣の改善」を！ご馳走を食べる年始めから実行しましょう。

大腸がんから身を守る

保健師だより No.26